

## Comunicación

Proceso natural, dinámico y cíclico entre los seres humanos. Incluye el lenguaje verbal y no verbal, que son la primera opción de comunicación que tenemos y la más accesible.

En la familia, la comunicación no solo es para interactuar; también es para compartir valores, formas de pensar y miradas al mundo. Aún dentro del hogar existen diferentes niveles de comunicación:

- Adultos con adultos
- Menores con menores
- Adultos con menores y viceversa

Se deben establecer límites claros entre los grupos, así se evita involucrar a los menores en conversaciones inadecuadas para ellos. La comunicación entre cada nivel es diferente, pero se espera que sea de apertura, respeto y honestidad



### Recuerde

**La clave es tener un balance entre conexión e independencia.**

Los adolescentes reclaman su espacio y privacidad. Esto es parte de su desarrollo. Es normal que se comuniquen menos. Si desea que su adolescente se comunique más, déjelo saber y proponga espacios para hacerlo, trate de no forzarlo a menos que entienda existe un riesgo.



Carr. #2 Km. 8.2  
Bo. Juan Sánchez Villa 15  
(Antiguo Hospital Mepsi Center)  
Bayamón, P.R.

P.O. Box 607087  
Bayamón, P.R. 00960-7087

Cuadro Telefónico  
**787-763-7575**



**Línea PAS**  
**1-800-981-0023**

**1-888-672-7622 TDD**  
7 días/ 24 horas



**[www.assmca.pr.gov](http://www.assmca.pr.gov)**



**COMUNICACIÓN  
FAMILIAR**

**EFFECTIVA**

**División de Niños, Jóvenes y sus Familias**

## Comunicación entre adultos

La comunicación requiere del tiempo y dedicación de las partes. No hay fórmula perfecta para una buena comunicación aunque, cada familia puede construir su propio modelo, se puede tomar en cuenta lo siguiente:

- Hay que saber escuchar.
- Los temas se discuten uno a la vez.
- No se deben acumular emociones negativas.
- Dejemos el pasado atrás al conversar.
- Seamos específicos.
- No menospreciemos el punto de vista del otro/a.



## Comunicación entre adultos y adolescentes

Para tener una comunicación efectiva con los/las adolescentes es importante la sintonía :

1. Conoce las estrategias personales de comunicación. ¿Cómo se ve mi hijo/a cuando está enojado, triste, feliz, etc.?
2. Toma tiempo para entender la perspectiva de tu hijo/a.
3. Acepte y respete lo que su hijo/a expresa.
4. Conecte con el/la menor. Esté accesible e invite a la expresión.
5. Mantenerse centrado, no desviar el tema.
6. Corrija su falsa percepción: "Ahhh como te vi con la puerta cerrada, pensé que estabas enojado; ahora sé que llegaste frustrado de la escuela"

## Consejos prácticos para la comunicación efectiva

1. Identifique el momento oportuno para conversar.
2. Escuche con atención, enfoque todos sus sentidos en la conversación.
3. Corrobore los mensajes. Aunque crea haber entendido, pregunte.
4. Trate de no utilizar definitivos (tú nunca, tú siempre).
5. Valide, refleje y comunique apoyo. Por ejemplo: "Entiendo que te sientas así. Veo que tienes la mirada perdida y los hombros hundidos, estoy aquí para ti..."
6. Solamente ofrezca consejos, advertencias, refuerzo o alternativas después de que la otra persona se haya expresado.

**Comunicación  
Efectiva**